

6月給食だより

越前市公立認定こども園・保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	栄養成分
1 ／ 月	麦入りごはん 赤魚の塩焼き 中華サラダ 玉葱の味噌汁	お菓子／米・精白米／セイバク／はるさめ／ごま ／ごま油／砂糖／ふ／食 パン（卵・乳なし）	牛乳（AMおやつ）／あこ うだい／干ひじき（スティ ル缶、乾）／みそ／脱脂粉乳	きゅうり／とうもろこ し（加糖冷凍）／にん じん／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク 食パンのココアがけ （食パン、ミルクココア） 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	575 kcal 24.7 g 97.2 g 10.9 g
2 ／ 火	麦入りごはん 鶏唐揚げ 小松菜のサラダ わかめスープ	お菓子／米・精白米／セ イバク／片栗粉／サラダ 油／オリーブ油／ごま油 ／ごま	鶏肉／わかめ／塩昆布	小松菜／にんじん／も やし／えのき／とうも ろこし（加糖冷凍）／ 玉ねぎ	お茶 塩昆布おにぎり （米、塩昆布） お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	551 kcal 17.7 g 90.0 g 14.6 g
3 ／ 水	麦入りごはん 高野豆腐の親子煮 カラフルサラダ とまと	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油／砂糖	牛乳（AMおやつ）／高野 豆腐／鶏肉／卵（昼食） ／ローズハム（卵・乳な し）／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／きゅうり／キャベ ツ／トマト	スキムミルク お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	621 kcal 30.0 g 87.4 g 18.4 g
4 ／ 木	麦入りごはん ビーフンの炒め物 すまし汁 ふりかけ	お菓子／米・精白米／セ イバク／ビーフン／サラ ダ油	牛乳（AMおやつ）／豚肉 ／豆腐／脱脂粉乳／煮干 し	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし／干し 椎茸／ねぎ	スキムミルク 煮干し お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	584 kcal 23.8 g 89.9 g 15.9 g
5 ／ 金	麦入りごはん 豚肉と野菜の生姜焼き 海藻サラダ メロン	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油／砂糖 ／ごま油	牛乳（AMおやつ）／豚肉 ／わかめ／干ひじき（スティ ル缶、乾）	しょうが／もやし／ね ぎ／玉ねぎ／キャベツ ／にんじん／メロン	スキムミルク お茶 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	561 kcal 21.4 g 87.4 g 15.3 g
★ 6 ／ 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ご ま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウイン ナー（卵・乳・大豆なし）	にんじん／玉ねぎ／し めじ／ねぎ／野菜ブイ ヨン／果汁	果汁 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	429 kcal 12.6 g 84.9 g 9.8 g
8 ／ 月	麦入りごはん ひき肉カレー フレンチサラダ	お菓子／米・精白米／セ イバク／じゃがいも／サ ラダ油／カレールウ	牛乳（AMおやつ）／鶏ひ き肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／きゅうり ／キャベツ／とうもろ こし	スキムミルク お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	627 kcal 23.9 g 96.1 g 18.8 g
9 ／ 火	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め みずなのスープ みかん缶	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油／砂糖 ／ごま（いり）	豚肉／鶏ささ身	ピーマン／にんじん／生 しいたけ（菌床栽培、生） ／玉ねぎ／にんにく／ しょうが／えのき／みず な／とうもろこし／みか ん缶	お茶 梅香おにぎり （米、梅ふりかけ、ごま） お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	551 kcal 18.3 g 100.7 g 9.4 g
10 ／ 水	麦入りごはん 鱈の竜田揚げ キャベツのおかかあえ 具だくさん味噌汁	お菓子／米・精白米／セ イバク／片栗粉／サラダ 油／ホットケーキ粉	牛乳（AMおやつ）／さば ／かつお節／みそ／脱脂 粉乳／チーズ／ウイン ナー（卵・乳なし）	にんにく／しょうが／ キャベツ／もやし／玉 ねぎ／にんじん／しめ じ／ねぎ／とうもろこ し	スキムミルク ピザ風蒸しパン （ホットケーキ粉、ケチャップ、とう もろこし、チーズ、ウインナー） 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	583 kcal 24.3 g 81.5 g 19.4 g
11 ／ 木	麦入りごはん ハンバーグ ツナマカロニサラダ 甘夏缶	米・精白米／セイバク／ パン粉／サラダ油／マカ ロニ／お菓子	ヨーグルト／豚ひき肉／ 牛ひき肉／ツナ／脱脂粉 乳	にんじん／玉ねぎ／ きゅうり／とうもろこ し（加糖冷凍）／甘夏 缶	スキムミルク お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	572 kcal 24.4 g 89.4 g 13.9 g
12 ／ 金	麦入りごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 三色ごま和え とまと	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油／砂糖 ／ごま	牛乳（AMおやつ）／豚肉 ／ちくわ（卵・乳なし）	にんじん／キャベツ／ しょうが／玉ねぎ／も やし／ほうれん草／ト マト／果汁	果汁 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	534 kcal 18.0 g 90.1 g 13.0 g
★ 13 ／ 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ご ま／じゃがいも	ゆかり／ウインナー （卵・乳・大豆なし）	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／しめじ／野菜ブイ ヨン／果汁	果汁 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	433 kcal 12.3 g 73.4 g 12.2 g
15 ／ 月	  手作りお弁当の日				お菓子 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	273 kcal 10.1 g 10.0 g 8.9 g
16 ／ 火	麦入りごはん チキンの照焼き 切干大根のスープ もやしのわかめ和え	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油／じゃ がいも／ごま油／砂糖	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ 炊き込みわかめ／寒天	切干し大根／にんじん ／ねぎ／えのき／もや し／温州蜜柑（濃縮還 元ジュース）	お茶 みかんゼリー （ミカンジュース、寒天） お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	431 kcal 13.4 g 39.4 g 12.3 g
★ 17 ／ 水	  チキンライス ジュリアンスープ ブロッコリー塩ゆで ゼリー	お菓子／米・精白米／サ ラダ油／じゃがいも／砂 糖／ゼリー	牛乳（AMおやつ）／鶏肉 ／ベーコン（卵・乳な し）／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／と うもろこし／ピーマン ／パセリ／もやし／ キャベツ／ブロッコ リー	スキムミルク お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	594 kcal 23.8 g 69.1 g 23.6 g
					牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質	594 kcal 23.8 g 69.1 g 23.6 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 ／ 木	麦入りごはん 鶏肉入り五目うま煮 小松菜のサラダ とまと	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／糸こんにやく／サラダ油／砂糖／ホットケーキ粉	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／さつま揚げ（卵・乳なし）／脱脂粉乳	にんじん／いんげん／しょうが／小松菜／キャベツ／トマト／にんじんジュース	スキムミルク にんじんホットケーキ （ホットケーキ粉、人参ジュース） 牛乳 お菓子	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.3 g 炭水化物 75.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
19 ／ 金	麦入りごはん 白身魚のケチャップがけ いんげんごま和え スープ	米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／ごま／砂糖／じゃがいも／お菓子	ヨーグルト／メルルーサ／脱脂粉乳／昆布	いんげん／キャベツ／玉ねぎ／ねぎ／にんじん	スキムミルク お菓子 昆布 お茶 ヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.1 g 炭水化物 98.5 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 2.0 g
★ 20 ／ 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウインナー（卵・乳・大豆なし）	にんじん／玉ねぎ／しめじ／ねぎ／野菜パイヨン／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子、果汁	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 84.9 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.8 g
22 ／ 月	麦入りごはん チキンポトフ 切干サラダ チーズ	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／砂糖	牛乳（AMおやつ）／ウインナー（卵・乳なし）／鶏肉／チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／切干大根	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.3 g 炭水化物 75.4 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g
23 ／ 火	麦入りごはん ミートポテト 小松菜のスープ パイン缶	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／砂糖	牛ひき肉／豚ひき肉／寒天	玉ねぎ／もやし／ピーマン／にんじん／小松菜／パセリ／パイン缶／ぶどう果汁／りんご（ストレートジュース）	お茶 あじさいゼリー （ぶどうジュース、りんごジュース、寒天） お茶 お菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 87.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 0.8 g
24 ／ 水	麦入りごはん 牛肉と豆腐のオイスター炒め キャベツとしめじのゴマあえ トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま	牛乳（AMおやつ）／豆腐／牛肉／脱脂粉乳	ねぎ／玉ねぎ／もやし／キャベツ／しめじ／にんじん／とうもろこし（加熱冷凍）／小松菜／トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.4 g 炭水化物 87.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g
25 ／ 木	麦入りごはん 鮭フライ 味噌汁（じゃが芋・たまねぎ） もやしときゅうりのゆかりあえ	米・精白米／セイバク／小麦粉／パン粉／サラダ油／じゃがいも／ロールパン	ヨーグルト／鮭／みそ／脱脂粉乳	パセリ／玉ねぎ／えのき／にんじん／ねぎ／もやし／きゅうり／ゆかり／ブルーベリー（ジャム）	スキムミルク ブルーベリージャムサンド （ロールパン、ブルーベリージャム） お茶 ヨーグルト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27.2 g 炭水化物 87.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.6 g
26 ／ 金	麦入りごはん 肉団子スープ ブロッコリーのバジルサラダ 豚肉のケチャップ炒め	お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／じゃがいも／マカロニ／オリーブ油	牛乳（AMおやつ）／鶏ひき肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／小松菜／もやし／にんじん／干し椎茸／ブロッコリー／とうもろこし／バジル／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.4 g 炭水化物 87.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
★ 27 ／ 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ごま／じゃがいも	ゆかり／ウインナー（卵・乳・大豆なし）	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／しめじ／野菜パイヨン／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 92.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 0.8 g
29 ／ 月	麦入りごはん 豚じゃが煮 切り干し大根の甘酢和え てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／砂糖／ごま	牛乳（AMおやつ）／豚肉／干ひじき（アフリカ釜、乾）／油揚げ／あおのり／煮干し／炊き込みわかめ／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんじん／いんげん／切干大根／小松菜／しめじ	スキムミルク 煮干し お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.1 g 炭水化物 99.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
30 ／ 火	麦入りごはん 豚肉の中華炒め チンゲンサイのスープ トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／片栗粉／じゃがいも／白ごま（いり）／ごま油／砂糖／ごま	豚肉／干ひじき（アフリカ釜、乾）	ピーマン／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／玉ねぎ／もやし／キャベツ／にんにく／しょうが／チンゲンツァイ／トマト	お茶 ひじきおにぎり （米、ひじき、ごま） お茶 お菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 99.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.1 g

★注意★ 13日(土)に園内の害虫駆除をしますので、15日(月)は給食を作ることができません。

ご家庭からお弁当をお願いいたします。

ミニトマト等球形の食材をお弁当に入れる場合は誤嚥防止のため、3～5歳児2分の1、

0～2歳児は4分の1に、カットしてください。(普通食)



※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。

②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもご飯が要りません。

③材料名には調味料類が省略してあります。

④おやつのは虫菌予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことに対応しています。

⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。

⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります